LECCIÓN 8

Querido Estudiante:

Nos reunimos nuevamente y esperamos que esta lección llene sus mejores inclinaciones y aspiraciones.

Om Tat Sat.

Los Instructores

SECCIÓN 1

ESTUDIO DEL BHAGAVAD-GITA.

"Le debo un día magnifico al Bhagavad-gita Tal Como Es. Fue como si un imperio nos hablara, nada pequeño y sin valor, sino extenso, sereno y consistente, la voz de una antigua inteligencia, la cual en otra época y ambiente había reflexionado y, por lo tanto, ordenado las mismas preguntas que nos preocupan". Ralph Waldo Emerson.

El Conocimiento del Absoluto.

En los primeros seis capítulos del Bhagavad-gita se ha establecido la distinción básica entre el espíritu (la entidad viviente) y la materia. La entidad viviente (jiva) se ha descrito como no material, es decir, alma espiritual, capaz de elevarse de la identificación material (ahankara), a la autorrealización espiritual mediante diferentes tipos o procesos de yoga (el sankya, el karma, el jñana y el astanga). Estos sistemas de yoga son gradualmente progresivos y culminan (al final del capítulo seis) en el bhakti-yoga (o servicio devocional a Krishna). La parte media del Gita (los capítulos del siete al doce) trata principalmente sobre Krishna Mismo (Purusottama, la "Suprema Personalidad de Dios") y la relación eterna entre la jiva y Él, mediante el bhakti-yoga. El capítulo siete establece el conocimiento de Krishna, el proceso de alcanzar este conocimiento y, finalmente, el resultado último de tal logro.

Nos sirven de preludio los tres primeros versos, en los cuales Krishna dice: "Ahora, oye, oh hijo de Prtha (Arjuna), como al practicar yoga con plena conciencia en Mí...podrás conocerme en plenitud, sin duda alguna (Bg. 7.1). Ahora te declararé por completo este conocimiento tanto fenoménico (material) como espiritual, conociendo el cual no quedará nada más por conocerse (Bg. 7.2). De entre muchos miles de hombres quizás uno procure la perfección, y de aquéllos que han logrado la perfección, difícilmente uno Me conoce en verdad” (Bg. 7.3).

Krishna empieza por establecer Sus dos energías principales: la energía "inferior" (la materia o apara-prakriti), que consta de ocho elementos materiales; y la energía "superior" (el espíritu o para-prakriti), que consta de las jivas, las cuales están ahora enredadas en la materia (Bg. 7.4-5). Él es "el origen y el fin" de ambas energías y es la Suprema Verdad (Bg. 7.6-7). Después Krishna explica cómo Él se manifiesta dentro de todos los fenómenos: Él es "el sabor del agua, la luz del sol y de la luna...la inteligencia de los inteligentes" y así sucesivamente (Bg. 7.8-12).

Después declara que existen cuatro clases de ateos que no se rinden a Él y cuatro clases de hombres piadosos que si lo hacen (Bg. 7.15-18). Aquéllos que son sabios, saben que Él es todo como también la Suprema Causa y se rinden a Él (Bg. 7.19). Por otra parte los tontos (los materialistas) se rinden a los semidioses para lograr beneficios inmediatos fruitivos, los cuales son limitados y temporales (Bg. 7.20-23). También los no inteligentes, aquéllos que conciben que la forma personal de Krishna es material, que está cubierta por Yoga-maya, Su potencia externa, ellos nunca conocerán a Krishna (Bg. 7.24-26).

En los cuatro versos finales, Krishna concluye que aquellos que son piadosos e inteligentes y aspiran a la liberación de la atadura material, buscan refugio a través del servicio devocional, conociendo que Él es el Señor Supremo. Tales personas, dice Krishna, "pueden con mente firme, comprenderme y conocerme incluso a la hora de la muerte" (y alcanzar así Su morada trascendental en el mundo espiritual) (Bg. 7.27-30).

SECCIÓN 2

EL VERSO DE LA QUINCENA.

El verso de esta lección corresponde al Srimad-Bhagavatam, otra escritura de la casa del tesoro Védico. Fue escrito por el mismo autor del Bhagavad-gita, Srila Vyasadeva.

Srimad-Bhagavatam, Canto 1, Capítulo 1, Texto 14

apannah samsrtim ghoram yan-nama vivaso grnan tatah sadyo vimucyeta yad bibheti svayam bhayam

apannah - estando enredado; samsrtim - en la malla del nacimiento y la muerte; ghoram - demasiado complicada; yat - lo que; nama - el nombre absoluto; vivasah - inconscientemente; grnam - cantando; tatah - de eso; sadyah - de inmediato; vimucyeta - se libera; yat - aquello que; bibheti - teme; svayam - personalmente; bhayam - el temor mismo.

TRADUCCIÓN: Los seres vivientes que están atrapados en las complicadas redes del nacimiento y la muerte, pueden liberarse de inmediato con cantar aún inconscientemente, el Santo Nombre de Krishna que es temido por el temor personificado.

La palabra clave de este verso es "nama", o el sagrado nombre del Señor. En las futuras lecciones aprenderemos cómo el yogi puede relacionarse con el Absoluto por cantar los mantras. De esta manera puede encontrar la completa protección de toda clase de peligros.

SECCIÓN 3

YOGA Y MEDITACIÓN.

Nidra-Yoga. Cuarta Parte. Meditación en el Sistema Circulatorio. En la Lección Siete meditamos en el esqueleto, y ahora vamos a meditar en el corazón y la corriente sanguínea. El corazón es el centro de toda la circulación y allí comenzaremos nuestra concentración en el sistema circulatorio.

Tomará primero conciencia de la circulación arterial que parte de su corazón hacia arriba. Ya tenemos la noción de que poseemos un esqueleto, ahora entonces ubicamos el corazón en ese esqueleto y a partir de ahí veremos cómo sale la arteria aorta en dirección hacia la cabeza (hasta el lugar llamado "cayado de la aorta"). Tome conciencia de las distintas ramificaciones que irrigan la cabeza. Vea cómo del corazón parten las arterias pulmonares y las distintas ramificaciones que a su vez parten de éstas. Perciba ahora las arterias que parten hacia abajo en dirección a las piernas. A medida que vamos conociendo los lugares por donde pasan estas arterias, vemos cómo va desapareciendo la conciencia de esqueleto y aparece una visión de arterias sanguíneas.

Ahora tome conciencia de la circulación venosa. Observe cómo parten desde las piernas hasta el corazón y capte cómo parten de los pulmones hasta llegar al corazón. Vea cómo transportan la sangre desde la cabeza hasta el corazón. Analice las diferentes ramificaciones que se van presentando a lo largo de las venas.

Ahora tome conciencia tanto de la circulación arterial como venosa y observe cómo entra y sale del corazón.

Usted puede invertir diez minutos en la práctica de Nidra-Yoga. Cuando empiece hágalo paso a paso, gradualmente. Después puede aumentar la velocidad. Deje que su mente viaje por todo su cuerpo. Usted tiene que estudiar el cuerpo en cada pequeño detalle. ¿Qué es lo que diferencia este cuerpo de la materia muerta? ¿Quién nos ha dado esta maravillosa máquina?

Y ahora continuamos con nuestros ejercicios para los ojos. No olvide practicarlos dos veces al día.

TÉCNICA:

En posición de pie. Los brazos estirados al frente. Los puños cerrados, con los pulgares juntos y estirados hacia arriba. Deje el brazo izquierdo estirado al frente. Dirija el brazo derecho (completamente estirado) hacia el costado derecho y a la altura del hombro. Regrese el brazo derecho hasta la posición inicial. En el desplazamiento, los ojos están fijos en el pulgar derecho. Repita el ejercicio tres veces. Practíquelo ahora con el brazo izquierdo. La respiración es libre y los movimientos se ejecutan lentamente.

BENEFICIOS:

Relaja, recarga y revitaliza el nervio óptico.

MARIPOSA COMPLETA

VARIANTE 1

Siéntese y junte las palmas de los pies. Sujete los pies con ambas manos. Acerque los talones a las nalgas tanto como pueda. Asiente los codos suavemente sobre las rodillas, hasta que éstas toquen el piso. Repita el movimiento veinte veces.

VARIANTE II

La misma posición, pero colocando las manos sobre las rodillas. Ejerciendo presión hacia abajo trate de llevar las rodillas al piso y luego déjelas levantarse. Repita el ejercicio veinte veces.

BENEFICIOS:

Flexibiliza los músculos de las piernas.

SECCIÓN 4

ASPECTOS VARIOS DEL CONOCIMIENTO VÉDICO.

La Teoría de la Evolución. Segunda Parte.

La Visión Védica de la Evolución.

El error de Darwin fue minimizar su propia debilidad humana. Al pasar por alto las limitaciones de sus sentidos y su mente, y al ignorar la tendencia humana inevitable a ilusionarse y a cometer errores, él engañó a la gente al reclamar como un hecho lo que sólo podía ser una hipótesis tentativa.

Para encontrar una explicación concluyente acerca del origen de las especies, debemos aproximarnos a una fuente de conocimiento que esté más allá de las imperfecciones de nuestros minúsculos cerebros. Esta fuente infalible de conocimiento son las escrituras Védicas, las cuales, a diferencia de los postulados especulativos de los científicos empíricos, son habladas directamente por el mismo Señor Supremo.

En la literatura Védica encontramos una explicación bien sustentada, acerca del origen de las numerosas especies, tanto del punto de vista teístico como del científico. Los Teístas de la época de Darwin no poseían argumentos científicamente viables con los cuales poder defender y explicar la creación divina. Por ejemplo, ¿por qué despliega la vida tal variedad de organismos, desde la elemental ameba hasta el ser humano tan complejo? ¿Cuál es la relación entre la vida animal y la humana? Las respuestas a estas preguntas se encuentran en los Vedas.

De acuerdo con la información Védica, el cuerpo material es sólo una cubierta temporal del alma eterna, una marioneta que danza durante algún tiempo, hasta que el alma pasa a su siguiente forma de vida. Esto es confirmado en el Bhagavad-gita (un libro acerca de la vida espiritual hablado por el Señor Krishna (Dios Mismo): "Así como en este cuerpo, el alma corporificada continuamente pasa de la niñez a la juventud y luego a la vejez, en forma similar, cuando llega la muerte el alma pasa a otro cuerpo" (Bg.2.13).

Los científicos no tienen acceso al conocimiento del alma a través de sus métodos de observación empírica y experimentación, porque según se describe, el alma está más allá del alcance del mundo material, inconmensurable con nuestros burdos sentidos.

Los Darwinistas modernos proponen un ancestro común para todas las especies: un organismo unicelular con funciones vitales mínimas. Los Vedas también especifican un origen para todas las entidades vivientes, pero la

conclusión Védica es que el origen de todas las especies es Dios. Como el Señor Krishna explica en el Bhagavad-gita: ¡Oh, hijo de Kunti! se debe comprender que todas las especies de vida aparecen por medio de su nacimiento en la naturaleza material, y que Yo Soy el padre que aporta la simiente" (Bg.14.4). "Yo Soy la fuente de todos los mundos materiales y espirituales. Todo emana de Mí..." (Bg.10.8).

Muchos de los actuales seguidores de Darwin sostienen que la vida se originó por un accidente en una primitiva (sopa) mezcla química, pero cuando los científicos Védicos quieren saber de dónde salió esa (sopa) mezcla, o el universo para este caso, los Darwinistas no pueden responder. La teoría de la creación accidental del universo se basa simplemente en supuestos improbables y en la falta de voluntad para admitir su ignorancia.

Darwin teorizó que las variedades de formas de vida habían evolucionado gradualmente de una a otra en una enorme cantidad de tiempo. Sin embargo, los Vedas describen explícitamente el proceso por el cual todas las especies fueron creadas al comienzo del universo. Los Vedas hacen la siguiente división: 900.000 especies de vida acuática, 2.000.000 de especies de plantas y árboles, 1.100.000 de especies de insectos, 1.000.000 de especies de pájaros, 3.000.000 de especies de bestias y 400.000 especies de vida humana. Los Vedas no dicen que todas estas 8.400.000 especies de vida existan simultáneamente en un solo planeta. Hay incontables millones de planetas en la creación de Dios, cada uno con formas de vida apropiadas para su ambiente. Simplemente porque ya no vemos ciertas clases de vida en la tierra, tales como el dinosaurio, no podemos probar que no existen en algún otro lugar.

El mundo material está creado para la pequeña minoría de almas que se rebelaron contra la supremacía de Dios. El Señor proporciona un lugar para ellas donde puedan realizar sus fantasías como minúsculos dioses en la esfera mundana. Sin embargo, al mismo tiempo el Señor le proporciona a las almas caídas los medios para revivir su conciencia de Dios, y regresar así al mundo espiritual.

El Plan Perfecto.

La aparente falta de misericordia divina en la naturaleza, hizo que Darwin fuera un incrédulo. Él se lamentaba: "No puedo ver evidencia alguna de un designio benéfico". En realidad, las miserias que todas las criaturas heredamos en este mundo material son, en un sentido, una bendición, porque ellas impulsan a la entidad viviente, cuando alcanza la forma humana de vida, a investigar los medios para escapar a su condición dolorosa. Los sufrimientos existirán mientras tratemos de explotar la naturaleza y permanezcamos ignorando nuestra verdadera posición espiritual.

La evolución es el medio por el cual el Señor Supremo trae en forma gradual a la entidad viviente a una conciencia total, y las variedades de vida son las diferentes prisiones por las cuales debe pasar el alma durante su viaje por el mundo material. La culminación de la evolución del alma es la forma humana de vida, en la cual uno debe finalizar el ciclo de nacimiento y muerte y regresar a la morada espiritual. Sin embargo, si uno estropea la vida humana por descuidar la cultura espiritual, entonces tiene que descender de nuevo a las especies animales y estar sujeto una vez más al proceso de la evolución.

El Brahma-vaivarta Purana dice: "Uno adquiere la forma humana de vida después de transmigrar por las 8.400.000 especies de vida, mediante el proceso de la evolución gradual. La forma humana de vida es dañada por aquéllos tontos vanidosos que no toman su refugio en los pies de Loto de Govinda (Dios).

Podemos ver que los Vedas también hablan de evolución. La entidad viviente es en esencia un alma espiritual vagando de un cuerpo a otro en el ciclo del samsara. El vagar del alma está determinado por la evolución de la conciencia. La entidad viviente tiene que pasar de las formas más bajas de vida a las superiores: después de haber recibido una "lección" de sus experiencias en una forma de vida, alcanza la siguiente en un nivel superior, aceptando una forma corporal más compleja de acuerdo con su conciencia más desarrollada.

De esta manera, los Vedas también explican la semejanza entre las diferentes formas de vida, la cual condujo erróneamente a Darwin a sugerir que las especies se habían originado físicamente de una en otra, por mutación y adaptación. Las especies son sólo manifestaciones de los diversos tipos de conciencia, ya sea, bajos o superiores, para disfrutar este mundo material de muchas maneras. Las 8.400.000 formas de cuerpos fueron creados de una vez, y esperan por las entidades vivientes que quieran aceptarlos. Después de haber vagado por las 8.000.000 de formas de plantas y animales, el alma alcanza la forma humana como una manifestación del nivel más elevado de conciencia en este planeta. En la forma humana, la entidad viviente tiene al fin la oportunidad de comprender, a través de las instrucciones de los Vedas, que somos partes y porciones espirituales de Dios, el Alma Suprema. Siguiendo esas instrucciones, uno puede elevarse a formas de vida aún más perfectas en otros planetas (semidioses), o puede alcanzar el mundo espiritual.

El destino de aquéllos que desperdician su vida humana es descrita en el Bhagavad-gita: "A aquéllos que son envidiosos y malévolos, los cuales son los más bajos entre los hombres, Yo los arrojo en el océano de la existencia material, dentro de varias especies demoníacas de vida" (Bg. 6.19). "Logrando nacimiento repetido entre las especies de vida demoníaca, tales personas nunca pueden acercarse a Mí. Gradualmente se sumen hasta el más abominable tipo de existencia" (Bg. 16.20). Si un ser humano desarrolla una conciencia animal, bien puede tomar de nuevo el cuerpo de un animal ignorante. Esto también se explica en el Bhagavad-gita, Capítulo 14, verso 15: "...y cuando muere en la modalidad de la ignorancia, nace en el reino animal".

Los Vedas declaran enfáticamente, que ya que hemos alcanzado ahora esta forma humana, debemos aprovechar la oportunidad de inquirir acerca de Dios, el origen de todas las cosas. La información autorizada más completa acerca de Dios y de Su creación se halla en los Vedas mismos, y la esencia de la sabiduría Védica está contenida en el Srimad-Bhagavatam y el Bhagavad-gita.

Esta literatura, presentada por primera vez sin adulteraciones de ninguna clase por Su Divina Gracia A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada, suministra al investigador seriamente inquisitivo una explicación tanto teística como científica sobre la creación del universo y el origen de las especies, y da instrucciones precisas sobre cómo completar el proceso evolutivo al adquirir conciencia de Dios en esta forma humana de vida.

SECCIÓN 5

LAS PRINCIPALES FILOSOFÍAS DE LA AUTORREALIZACIÓN.

Las Tres Energías del absoluto.

1.- CIT

Cit-Sakti es la energía espiritual de la Verdad Absoluta. Bhagavan, la Persona Suprema, es la fuente energética, que actúa a través de Su potencia interna (CIT). Él manifiesta el Reino Eterno de Dios y de Sus asociados eternamente liberados. Así como Maya construye este universo mundano con los cinco elementos materiales; de la misma manera la potencia espiritual (CIT) ha construido el mundo espiritual. El mundo espiritual es conocido como Vaikuntha, "el lugar sin ansiedad". El Bhagavad-gita describe a este universo separado como aquella naturaleza eterna que persiste aún después de la aniquilación del universo material.

Mas existe otra naturaleza, la cual es eterna y trascendental a esta materia manifiesta y no manifiesta. Esta naturaleza es suprema y nunca es aniquilada. Cuando todo en este mundo es aniquilado, esa parte permanece tal como es. A esa morada suprema se le llama no - manifiesta e infalible y es el destino supremo. Cuando se va ahí nunca se regresa. Esa es Mí morada Suprema (Bg. 20 y 21).

El universo espiritual, Vaikuntha, es eterno, es decir, está exento de las duras leyes del mundo material, donde todas las entidades vivientes sufren nacimiento, vejez, enfermedad y muerte. Cuando Bhagavan entra al universo material como una encarnación (Avatara), Él nunca está sujeto a las leyes materiales, sino que permanece situado en su potencia espiritual interna (CIT).

2. JIVA.

La raíz verbal "jiv" significa "vivir, estar o permanecer vivo", y el sustantivo "jiva" se refiere a la entidad viviente individual o alma. Según el análisis Védico, el ser viviente (jiva) está separado del cuerpo, no obstante, dentro de cada cuerpo (incluyendo el de los hombres, las bestias, los pájaros y las plantas), reside un alma individual (jiva). La conciencia individual es el síntoma de la presencia del jiva o alma.

Aunque el cuerpo es perecedero, el jiva es eterno. "Sabed que aquello que penetra todo el cuerpo es indestructible. Nadie puede destruir el alma imperecedera". (Bg.2.17). "Hay innumerables partículas de átomos espirituales, las cuales son medidas como una diez milésima parte de la punta de un cabello". Claramente, el jiva desafía la percepción a través de los sentidos materiales.

Según la concepción Védica, la conciencia no proviene de una combinación material; es el síntoma de la presencia del jiva dentro del cuerpo. Cuando el jiva abandona el cuerpo, la conciencia también lo abandona y el cuerpo perece. Es el jiva quien es el yo verdadero, pero en contacto con la materia, se vuelve condicionado. "El individuo original o primordial, el jiva, está limitado en sí mismo por el cuerpo y los sentidos". Originalmente el jiva es una parte espiritual del Bhagavan Supremo y comparte Sus cualidades de sac-cid-ananda en porciones diminutas. La posición constitucional del jiva está subordinada a la del Bhagavan Supremo. Mientras que el Bhagavan Supremo nunca cae dentro del control de la energía material, el jiva puede caer bajo el control de dicha energía, olvidando así su relación con el Bhagavan Supremo, debido a la ilusión y al mal uso de su libre albedrío. Al desear ser un disfrutador independiente, el jiva entra al mundo material.

El jiva sufre en el mundo material de muchas maneras, al permanecer bajo el embrujo de la naturaleza material (MAYA). En realidad el alma "jiva" no tiene nada que ver con el mundo material, pero debido a "MAYA" (ilusión) él actúa para satisfacerse a sí mismo, a través de los sentidos materiales. Si para el tiempo de la aniquilación universal él no ha logrado finalmente la liberación del cautiverio del cuerpo material él regresa al cuerpo del Visnu Supremo y toma nacimiento otra vez en la próxima creación, para que pueda expresar nuevamente sus deseos (karma).

Cuando el jiva logra la liberación, él va al Brahmayoti o aún a Vaikuntha, los planetas espirituales donde reside el Supremo en Su forma Personal completa. La verdadera liberación para el jiva es alcanzar su identidad espiritual original (svarupa), porque en su forma eterna el jiva puede asociarse con Bhagavan, la Suprema Personalidad de Dios.

La tercera energía del Absoluto llamada MAYA, será explicada en la próxima lección.

SECCIÓN 6

EL YOGI Y SU RELACIÓN CON EL MUNDO.

El yogi y la educación de sus hijos.

" El hombre sabio debe educar a sus hijos en los principios morales, porque los niños que son buenos y virtuosos son la felicidad de su familia". Canakya Pandit.

Naturalmente, si alguien es un yogi y vive de acuerdo con principios elevados o espirituales, a él no le gustaría ver que sus hijos se conviertan en personas materialistas, carentes de buenas cualidades. Desafortunadamente, en nuestra sociedad moderna, tanto en la familia como en el colegio y en la universidad, preparan a nuestros hijos para que dejen a un lado todo conocimiento espiritual, y simplemente se dediquen al desarrollo económico, la gratificación de sus sentidos y las actividades sociales mundanas. Así, todos ellos están tratando de convencer a la gente joven de que la vida proviene de la materia, y que simplemente está basada en una combinación casual de diferentes elementos químicos, que en continua y progresiva evolución la produjeron y que se dirige hacia un futuro desconocido y poblado de incertidumbres científicas.

Esto, por supuesto, está totalmente en contra del entendimiento espiritual, y por tanto de cualquier realización que un yogi pueda obtener. Así, el yogi debe asegurarse de que sus hijos también entiendan que la vida proviene de la vida, y que la Vida Suprema es la Persona Suprema.

¿Cómo es posible que cada uno de nosotros podamos tener deseos, felicidad, ambiciones, amor, paz o diferentes sentimientos propios, si no existe un por qué y un para qué? ¿Cómo puede existir todo esto y muchas cosas más y

provenir de la nada, de un accidente casual, que no pueden explicar, pero que llena de temores el corazón de los hombres? ¡Tontería, más aún, tontería y necedad!

Por todo esto, la educación moderna está descuidando el principal entendimiento de la existencia humana, desde la juventud haciendo de sus seguidores, adoradores de una grandiosa civilización tecnológica, tan cerca de su propia destrucción como lejana de principios humanos y espirituales, y, por lo tanto, considerada por grandes yogis y personalidades como una sociedad de asesinos de almas o atmahanah.

Por lo tanto el yogi debe cuidar personalmente de que sus hijos comprendan cuál es el verdadero propósito de la vida humana, y que sean entrenados también adecuadamente con este fin.

Podemos ver también que actualmente en muchas universidades y colegios, gran parte de los estudiantes está usando diferentes tipos de drogas y estupefacientes, perdiendo toda capacidad de comprensión de cosas muy simples, y qué decir de llegar al entendimiento espiritual. Esto debe ser detenido inmediatamente. Empezando con una conducta muy estricta del yogi mismo en los principios a seguir como también con un muy buen ejemplo para los demás miembros de la familia y la comunidad entera, guiándolos sabia y amorosamente en la búsqueda de verdades y placeres superiores mucho más elevados y espirituales. La responsabilidad y deber de un yogi está siempre en su ejemplo.

La institución apropiada para la educación de nuestros hijos es llamada tradicionalmente "Guru-kula", o "la Escuela del Maestro", en la cual los niños son entrenados por maestros espirituales muy expertos. No sólo se les enseña cómo mantener sus vidas en la lucha por la existencia en este mundo, sino que también se les enseña cómo desarrollar la perfección de su amor espiritual, la compasión espiritual por los demás seres, y el perfeccionamiento de sus vidas, día tras día. Desafortunadamente, tales lugares de educación espiritual son muy escasos y difíciles de encontrar. Pero el "ISEV", consciente de esta necesidad, está trabajando muy dura y esforzadamente para establecer algunos de estos Institutos de Educación Básica, tanto en Colombia como en otras partes del mundo.

Así pues, depende esencialmente del yogi mismo educar a sus hijos y transmitirles lo que él ha comprendido dentro de su corazón, en el proceso de la autorrealización o yoga. En lo que se refiere a juegos, se recomienda dar una completa libertad a los hijos, más o menos hasta los cinco o seis años de edad. Luego de esta edad, ellos deben empezar a ser entrenados en los principios del conocimiento y del control de los sentidos. Así, cuando más tarde se conviertan en hombres o mujeres adultos, serán capaces de controlar y guiar sus sentidos, y no volverse simplemente esclavos de éstos.

En los tiempos Védicos, cuando un niño cumplía un año, los padres realizaban una ceremonia en la cual se le entregaba al niño un libro y algunas monedas, para que él escogiera. De esta manera el niño demostraría sus tendencias naturales hacia las actividades intelectuales o hacia las comerciales.

Observando así sus inclinaciones generales, podían guiar al niño para facilitarle su desarrollo en el mundo. Pero al mismo tiempo, los padres nunca perdían de vista el propósito de la vida humana, en términos de la enorme responsabilidad de la purificación espiritual. Por supuesto, esta ceremonia siempre era ejecutada bajo la supervisión de un astrólogo cualificado o de un Brahmana, quienes son muy difíciles de encontrar en la actualidad.

El principio básico de la educación Védica es que el niño debe entender cómo hacer su vida bienaventurada, pacífica y útil para sí mismo y para los demás. Si él constantemente recuerda esto y al mismo tiempo sigue el buen ejemplo de sus padres, seguramente será protegido y guiado en el camino espiritual. De otra manera él correrá el grave peligro de ser desviado de su camino por esta así llamada sociedad moderna, y perderá finalmente toda su potencia espiritual, felicidad, paz y conocimiento. La educación tiene que dar valores superiores al materialismo, de otra manera los niños son engañados, serán infelices y sólo causarán problemas.

SECCIÓN 7

YOGA Y SALUD

LOS PRIMEROS PADRES CRISTIANOS

“El hombre intelectual no debe estar en ansiedad por su propia manutención. Debe estar ansioso solamente por conocer la religión. Los alimentos para cada hombre son creados para él en el momento de su nacimiento". Canakya Pandit

Los primeros Padres Cristianos no sólo practicaron y defendieron el verdadero Vegetarianismo en los campos espiritual y ascético, sino que fueron extremadamente enérgicos con sus compañeros que ansiaban los alimentos basados en la carne. Tertuliano, por ejemplo, dijo: "¡Cuán ingeniosamente ellos insisten en el ejemplo de Jesucristo para comer y beber, con el fin de satisfacer su lujuria! Me parece que Él llamó a una persona "bendita" cuando ésta declaraba que hacía su trabajo para cumplir con la voluntad del Padre, y no para satisfacer en exceso su hambre y su sed. Creo que Él estaba acostumbrado a restringirse, instruyendo a los demás acerca de no trabajar por estos "alimentos que no los llevan a la vida eterna ni rogar por el disfrute de alimentos ricos y suculentos, sino solamente por pan".

Por lo visto, Tertuliano también tuvo que enfrentarse al problema de comer carne. Él se vio obligado a decir: "Su estómago es su Dios, su hígado es su templo, su vientre es su altar, el cocinero es su sacerdote, y el humo de la grasa es su Espíritu Santo. Los condimentos y las salsas son su aceite consagrado y sus eructos son sus profecías". Clementino escribió en sus Homilías: "La alimentación antinatural de comidas basadas en la carne, es tan profana como la adoración pagana de demonios, con sacrificios y festivales impuros en los cuales un hombre llega a sentarse junto con los demonios a comerse a su compañero". Es interesante anotar aquí que todas las doctrinas espirituales afirman enfáticamente que el uso de alimentos basados en la carne, disminuye la intuición y aísla el alma de la comunión con las esferas espirituales superiores.

Clemente de Alejandría, el más admirable de los filósofos de su tiempo, escribió: "Aquellos que acostumbran las comidas frugales son los más fuertes, los más saludables y los más nobles...debemos evitar esas clases de alimentos

que nos inducen a comer cuando no tenemos hambre...porque hay dentro de una sobria simplicidad, una saludable variedad de vegetales comestibles, raíces, aceitunas, hierbas, leche, queso, frutas y todos los alimentos secos...Aquellos que se sientan alrededor de mesas opulentas, alimentando sus propias enfermedades, están regidos por la enfermedad más licenciosa, que por casualidad llamaré el demonio del estómago". En esta cita tenemos un indicativo de los hábitos de dieta de aquéllos que estuvieron cerca de Cristo. Se ha sugerido (en las Homilías de Clementino, XII, Cap. 6) que Pedro y Mateo fueron vegetarianos.

Es muy posible que al menos el Maestro hubiera tenido asociación con los "Nazarenos" (nombre de una secta pre-cristiana de Judíos Sirios, similar en algunos aspectos a los Esenios que mencionan Plinio y Epifanio). Las órdenes más esotéricas de los Nazarenos y los Esenios se abstenían de bebidas alcohólicas y de comidas carnívoras. Debido a que el Maestro es descrito tradicionalmente como un Nazareno, con cabellos largos, barba y vestido sencillo, y puesto que esenio significa "bañador", de modo que ser bautizado implica la iniciación en la secta.

Parece que Pablo da una buena explicación acerca del comportamiento de las personas con respecto a los alimentos, cuando escribe en los Romanos (14: 20.22): "No destruyas la obra de Dios por causa de la comida. Todas las cosas hechas en forma correcta son limpias, pero es malo que el hombre haga tropezar a otros con lo que come. Bueno es no comer carne, ni beber vino, ni nada en que tu hermano tropiece, o se ofenda, o se debilite. ¿Tienes tú fe? Tenla para contigo delante de Dios..."

Y ahora nuestra receta quincenal:

BOLAS DULCES DE PAPA:

4 Papas dulces medianas; un poco de harina, 1 Cucharadita de nuez moscada, 2 Tazas de azúcar, 1 Taza de agua, Ghee para freír.

PREPARACIÓN:

Lave bien las papas. Cocínelas en agua hasta que estén tiernas. Luego quíteles la piel hasta que queden como un puré, luego agréguele los condimentos y la harina. Amase bien y parejamente. Haga también un almíbar con el azúcar y el agua, déjelo que hierva por cinco (5) minutos a fuego bajo para que no se queme. Luego haga bolitas pequeñas de la masa de las papas y fríalas en el ghee no muy caliente hasta que estén doradas y duras. Sáquelas y escúrralas con servilletas. Luego con una cuchara tómelas y deles un baño en el almíbar caliente. Variación: pueden también hacerse en distintas formas como triángulos, cilindros, etc., pero siempre se debe seguir el procedimiento antes descrito.

Bueno querido amigo, escríbanos comentando sus inquietudes y avances. Su progreso en este sendero es importante, no sólo para usted sino para todos nosotros.

Om Tat Sat.

Los Instructores